

プレコンセプション  
～女性が健康であるために～



2023.6.17-18 兵庫開催

運動指導者による女性のライフコース・ヘルスケア支援  
～プレコンセプションケアと更年期ケア～

【日 程】2023年6月17日（土）・18日（日）

【会 場】ベイコム総合体育館（JR尼崎駅南口より徒歩10分）  
〒660-0805 兵庫県尼崎市西長洲町1-4-1

【受付期間】令和5年4月20日（木）13：00～6月16日（金）13：00  
※銀行振込・コンビニ決済の場合は13日（火）13：00まで

【受講料】一般22,000円  
JAFA会員14,000円（クーポン利用）

【教育単位（2日間計）】JAFA/GFI 10.0

健康運動指導士・健康運動実践指導者 講義5.0／実習5.0  
ACSM 5.0（講義のみ）

## 講師



小林香織 /  
NPO法人フィット・フォー・マザ  
ー・ジャパン理事長



竹内悠喜 /  
大阪社体スポーツ専門学校講師・  
JAFA/GFIエグゼクティブ

後援

公益財団法人健康・体力づくり事業財団  
健康日本21推進全国連絡協議会

主催 JAFA 公益社団法人日本フィットネス協会

運動指導者による女性のライフコース・ヘルスケア支援  
～プレコンセプションケアと更年期ケア～

人生100年時代と言われる中、加齢によるマイナスの変化（病気のリスクや体力の低下など）がフォーカスされがちですが、今、注目されているのがプレコンセプションケアです。生涯を通じた健康管理をするためには早い時期からの健康に向けたアクションが必要です。女性のライフステージを線で捉え、自分の将来や次世代の未来を考えたアクションをサポートすることに運動指導者としての役割があります。そして更年期には、人生100年を自分らしく生きるために、予防のためのアクションをおこしたいものです。プレコンセプション～更年期、様々な層の方と接する機会が多い運動指導者のサポートが望まれます。

※男性の方へ、女性身体を主体とした内容ですがご受講いただけます。

※女性の方へ、男性の受講がありますことをご承知おきください。

	講座時間	講座タイトル	形式
1日目	12:00～15:00	プレコンセプションケアとは～概要と必要性～	講義
	15:10～17:10	更年期の健康支援～更年期をわかりやすく伝える～	
2日目	10:00～11:30	プレコンセプションケア：運動の一例（中等度～高強度の運動（エアロビクス）体験）	実習
	12:30～16:00	更年期ケア：運動の一例（更年期の5ルール、メノポーズ・リバイブエクササイズ）	

※本講座受講者：NPO法人フィット・フォー・マザー・ジャパン主催【メノポーズ・リバイブエクササイズトレーナー育成講座】優待制度あり

●申し込み方法

インターネット申込：下記のページ（または右記QRコードから）へアクセスし、「申し込みフォーム」からお申し込みください。Jafaウェブサイト（[www.jafanet.jp](http://www.jafanet.jp)）⇒セミナー・イベント⇒実地開催（会場受講）

※パソコンもしくはスマートフォンからアクセスしてください。

※ウェブサイトから申し込みできない方、メールアドレスをお持ちでない方は、ご相談ください。

※銀行振込およびコンビニ支払いの場合の手数料はご負担ください。

※受講料の決済および支払い後の払い戻しはできかねます。



●開催当日連絡先

090-1054-3683（移動中や受付対応中により受信できないことがあります）

●持ち物

受講票（メールのプリントアウトまたは受信メール画面の提示）、筆記用具、各資格カード（教育単位取得希望のもの）、運動できる服装とシューズ、ヨガマットまたはバスタオル、その他個人で必要と思うもの（昼食等）、他特筆すべきものは開催前にメールにてご連絡いたします。

お気軽にお問い合わせください。

公益社団法人日本フィットネス協会

〒103-0004 東京都中央区東日本橋2-25-6 シェルプリーズビル9階

TEL：03-6240-9861 FAX：03-6240-9725